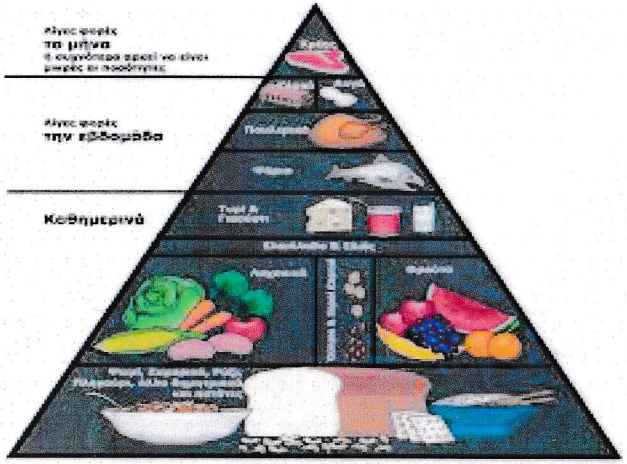
ΕΦΑΡΜΟΖΩ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο με λαχανικά

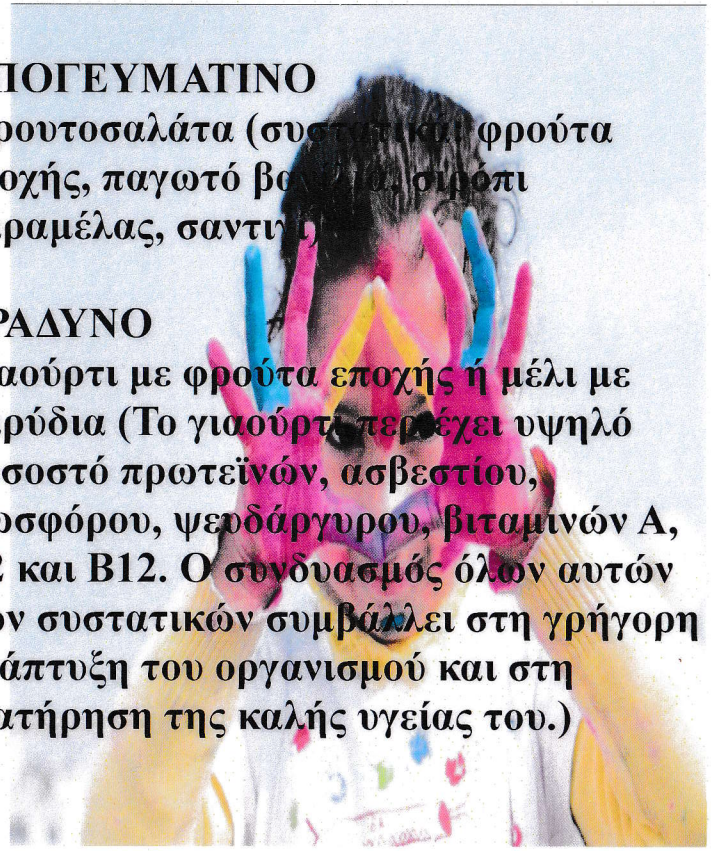
(συστατικά: 4 φιλέτα κοτόπουλο, 500γρ. κολοκυθάκια, 200γρ. μανιτάρια, 200γρ.πιπεριές, 1 κρεμμύδι, 1μεγάλη ντομάτα, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη)

ΠΡΩΙΝΟ

- 1 Ποτήρι γάλα
- 1 φρούτο όπως μπανάνα
- 2 φέτες κέικ

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι
- 1 σάντουιτς με βούτυρο, τυρί, ζαμπόν, τομάτα



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Φρουτοσαλάτα (συστατικά: φρούτα εποχής, παγωτό βα[illegible], σιρόπι καραμέλας, σαντιγ[illegible])

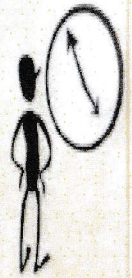
ΒΡΑΔΥΝΟ

Γιαούρτι με φρούτα εποχής ή μέλι με καρύδια (Το γιαούρτι περιέχει υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδάργυρου, βιταμινών Α, Β2 και Β12. Ο συνδυασμός όλων αυτών των συστατικών συμβάλλει στη γρήγορη ανάπτυξη του οργανισμού και στη διατήρηση της καλής υγείας του.)

Οδηγίες για τον σχεδιασμό ημερήσιων υγιεινών γευμάτων

Οι οδηγίες για το σχεδιασμό υγιεινών ημερησίων γευμάτων είναι:

- Καθημερινά πρέπει να υπάρχουν 4-6 γεύματα.
- Το πρωινό δεν πρέπει να παραλείπεται, γιατί δίνει ενέργεια για το ξεκίνημα της ημέρας.
- Σε κάθε γεύμα θα πρέπει να περιέχονται τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.
- Η κατανομή θρεπτικών συστατικών θα πρέπει να είναι περίπου ίση στα 3 κύρια γεύματα, δηλαδή πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό.
- Να υπάρχει ποικιλία τροφίμων στα διάφορα γεύματα.
- Τα γεύματα να είναι τακτικά και να διανέμονται ορθά στη διάρκεια της ημέρας.



ΚΑΡΑΒΙΑ ΜΑΡΙΑ

Msc Τεχνολόγος Τροφίμων